



¿Qué es la COVID-19 y quién está en riesgo?

La COVID-19 es una enfermedad respiratoria que puede transmitirse de persona a persona. El virus que la causa es un nuevo coronavirus identificado por primera vez en 2019. Todas las personas expuestas al virus están en riesgo, pero los adultos mayores y las personas con enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, diabetes, asma, cáncer y otras afecciones médicas subyacentes) tienen un mayor riesgo de padecer la enfermedad grave.

La pandemia de la COVID-19 y las condiciones de salud oral

Aunque la COVID-19 es una enfermedad predominantemente respiratoria, muchas personas han dicho que los síntomas van más allá del sistema respiratorio, incluidos los que afectan la boca.

El retraso en el cuidado preventivo de la salud bucodental, el uso de mascarillas para reducir el contagio y el estrés provocado por la COVID-19 han dado lugar a una mayor incidencia de afecciones bucodentales en algunas personas.

¿Qué es la boca de mascarilla?

La boca de mascarilla describe la variedad de efectos secundarios orales derivados de usar una mascarilla durante un tiempo prolongado. La boca de mascarilla puede incluir sequedad de boca, mal aliento, caries e incluso enfermedades de las encías. Los profesionales de la odontología atribuyen estos efectos secundarios a algunos factores:

- **Alteración de los patrones respiratorios.** Los estudios demuestran que usar mascarillas puede afectar la respiración y provocar respiraciones más rápidas y superficiales utilizando la boca, el pecho y el cuello en lugar del diafragma. Exhalar por la boca disminuye la cantidad de saliva, la cual juega un papel importante en la salud bucal, ya que elimina los restos de comida y protege los dientes de las caries.
- **Deshidratación.** El uso de una mascarilla también hace que las personas beban menos agua de lo habitual. La deshidratación puede provocar sequedad en la boca, lo que aumenta el riesgo de caries y mal aliento.
- **Aire reciclado.** Cuando se usa una mascarilla, se retiene en la boca más dióxido de carbono de lo normal; sin embargo, esto no produce un efecto nocivo para su cuerpo. No obstante, puede aumentar la acidez de su microbioma oral, lo que podría ponerlo en riesgo de infecciones o afecciones inflamatorias como la enfermedad periodontal.

¿Cuáles son los síntomas de la boca de mascarilla?

La gravedad de los síntomas de la boca de mascarilla varía para cada persona, pero esta afección se presenta con más frecuencia como:

- **Boca seca.** La xerostomía, o boca seca, se produce cuando no se tiene saliva suficiente para mantener la boca húmeda. La boca seca no solo dificulta comer, tragar y hablar, sino que también aumenta la probabilidad de desarrollar caries y otras infecciones orales.
- **Mal aliento.** Lo que usted come, sus hábitos de higiene bucal y la boca seca pueden causar halitosis, mejor conocida como mal aliento. El uso prolongado de mascarillas puede intensificar el síntoma de la



Cuidado bucal y dental

boca seca, pero también atrapa el hedor causado por una mala higiene bucal o por comer alimentos de olores desagradables como el ajo y la cebolla.

- **Sangrado de las encías.** Si nota que sus encías están inflamadas o sangrando, podría ser un signo de gingivitis. El uso de una mascarilla puede afectar el tipo y la cantidad de bacterias en la boca, lo que puede causar la acumulación de placa, la cual puede llegar hasta los tejidos de las encías.

¿Cómo puedo prevenir la boca de mascarilla?

Incluso si experimenta algunos de estos síntomas, el uso de la mascarilla ralentiza la propagación del virus y ayuda a proteger a las personas vulnerables de su comunidad. En su lugar, implemente algunas de estas medidas preventivas:

- **Concéntrese en su rutina de higiene bucal.** Cepílese los dientes durante dos minutos dos veces al día, y limpie entre los dientes con hilo dental u otros dispositivos interdentes una vez al día. Asegúrese de usar la técnica de cepillado adecuada para limpiar su boca por completo.
- **Haga un lavado con enjuague bucal entre las limpiezas.** Tenga a mano un enjuague bucal para refrescar el aliento y combatir las bacterias entre las limpiezas. Pídale a su profesional odontológico que le recomiende un enjuague bucal que no exacerbe el síntoma de la boca seca. Masticar chicle sin azúcar también puede ayudar a eliminar los restos de comida y eliminar el mal aliento.
- **Vigile la salud de los dientes y las encías.** Dado que la boca de mascarilla aumenta las posibilidades de infección, vigile si los dientes y las encías están sensibles. Si nota alguna decoloración, dolor, sangrado o sensibilidad, consúltele a su dentista tan pronto como pueda para recibir tratamiento.
- **Manténgase hidratado.** Beba agua durante todo el día para ayudar a prevenir la boca seca. También podría ayudar el limitar el consumo de alcohol y café, los cuales pueden causar deshidratación.
- **Use mascarillas limpias.** Reemplace o limpie con regularidad su mascarilla para prevenir el crecimiento de bacterias. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan lavar la mascarilla a diario o desecharla después de cada uso.
- **Póngase en contacto con un profesional de la salud.** Si nota alguna complicación oral por el uso prolongado de la mascarilla, comuníquese con su dentista de inmediato. Del mismo modo, si la mascarilla le causa problemas en la piel, hable con su dermatólogo.

El coronavirus y la pandemia, causantes de rechinar y apretar los dientes

La pandemia de la COVID-19 ha causado un efecto adverso significativo en el bienestar emocional de muchos. La pérdida de ingresos, la pérdida de seres queridos, el miedo al coronavirus y la enfermedad pueden contribuir a una afección llamada "bruxismo" o rechinar y apretar los dientes. Esta afección puede causar:

- Dientes agrietados
- Dientes flojos
- Dolor en la articulación temporomandibular



Cuidado bucal y dental

- Dolores de cabeza
- Desgaste de los dientes
- Aumento de la sensibilidad al calor y al frío.

¿Cómo evito estos posibles efectos secundarios de rechinar o apretar los dientes?

Consultarles a sus dentistas y pedirles que le hagan un protector bucal sería la mejor solución. También le pueden recomendar compresas tibias y analgésicos. Si no puede ver a un dentista de inmediato, hay protectores bucales de venta libre que se pueden usar para aliviar los síntomas.

¿Qué puedo hacer para mantener mi salud bucal?

La salud bucal debe ser una prioridad. Hay mucho que puede hacer con tan solo realizar estos simples hábitos cotidianos.

- Cepílese dos veces al día durante dos minutos con una pasta dental con flúor.
- Use hilo dental y cepille/limpie su lengua de manera correcta una vez al día.
- No comparta nunca los cepillos de dientes.
- Cambie su cepillo de dientes cada tres meses o antes si está enfermo.
- Beba mucha agua con flúor.
- Limite el consumo de alimentos y bebidas con almidón o azúcar.
- Evite los hábitos poco saludables para controlar el estrés (fumar, consumir alcohol, morderse las uñas).

Si le sangran las encías mientras se cepilla los dientes o usa hilo dental, continúe cepillándose y usando hilo dental de forma suave y minuciosa. Cuando la salud de las encías mejora, el sangrado suele disminuir.

¿Qué debo hacer si tengo tratamientos dentales sin terminar o en proceso?

- Para la enfermedad periodontal, asegúrese de continuar cepillándose los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día. El cepillo de dientes debe estar inclinado en el lugar donde se encuentran los dientes y las encías. También debe ser parte de su rutina diaria usar el hilo dental al menos una vez al día. Puede agregar el uso de enjuague bucal para disminuir la cantidad de bacterias en la boca.
- **Para las caries no tratadas**, es muy beneficioso cepillarse los dientes con pasta dental con flúor, usar hilo dental y tomar agua potable. A esta rutina, se le puede agregar el uso de chicles sin azúcar o que contengan xilitol, eliminar los bocadillos con azúcar y carbohidratos ya que esto puede ayudar a evitar que las caries se desarrollen con mayor rapidez.

En el caso de las coronas provisionales, los empastes provisionales y los tratamientos de conductos en proceso, limpie la zona con cuidado y evite masticar chicle, alimentos masticables o pegajosos y masticar objetos duros, como palomitas de maíz o trozos de hielo. Es importante mantener la dentadura protegida. Si tiene algún problema, comuníquese con su dentista. ¿Qué son las necesidades urgentes o emergentes?

Sangrado, dolor agudo o infección y traumatismo dental son algunos ejemplos. También se pueden tener en cuenta las prótesis dentales y algunos problemas de ortodoncia que afectan la funcionalidad.

El cuidado dental que debe ser atendido por un dentista incluye:

- Sangrado que no se detiene



Cuidado bucal y dental

- Inflamación dolorosa en o alrededor de la boca
- Dolor en uno o varios dientes o la mandíbula
- Infección de las encías con dolor o inflamación
- Tratamiento posoperatorio (cambio de apósito, retirada de puntos/suturas)
- Diente roto o caído
- El ajuste de prótesis para personas que reciben radiación u otro tratamiento para el cáncer
- El recorte o el ajuste del alambre de los aparatos de ortodoncia que hacen daño a la mejilla o a las encías
- Biopsia de tejido anormal

La pandemia de la COVID-19 parece estar estabilizándose. ¿Es seguro que vuelva al dentista?

Los CDC afirman que hay una mayor necesidad de acceso a la prevención de la salud bucodental, ya que muchos aplazaron las visitas al dentista durante la pandemia de la COVID-19. Ahora que los consultorios dentales han vuelto a abrir, es importante que se someta a una evaluación profesional para detectar cualquier enfermedad bucal, hábitos relacionados con el estrés que pueda tener (como apretar o rechinar los dientes) o enfermedades dentales/orales no tratadas.

Los consultorios dentales tienen un alto grado de cumplimiento de los procedimientos de control de infecciones mediante el uso de equipos de protección personal (Personal Protective Equipment, PPE) (guantes, mascarillas, etc.) y la limpieza de las superficies con un desinfectante de alto nivel. Esta combinación ha generado un historial de seguridad. Se requiere PPE y desinfecciones adicionales para una atención segura durante este tiempo de COVID-19, incluido el uso de mascarillas N95 y otras medidas de procesamiento de aire.

¿Cómo pueden los pacientes apoyar la seguridad en los consultorios dentales?

- Comprenda que su dentista puede necesitar medidas adicionales y más tiempo para llevar a cabo su cita.
- Es posible que sea necesario utilizar más PPE y una mayor limpieza, lo que puede suponer la necesidad de pasar más tiempo entre un paciente y otro.
- Infórmele al personal odontológico si está enfermo en la actualidad o estuvo expuesto hace poco a alguien que dio positivo para la COVID-19.
- Si tiene algún síntoma de la COVID-19, no vaya al dentista. Comuníquese con su médico, quien puede sugerirle que se haga la prueba y se aíse por un período de tiempo.

Si no tiene una fuente regular de atención dental, comuníquese a través de una de las fuentes que le presentamos a continuación. Además, la Sección de Salud Bucal del Plan de Salud Bucodental de Illinois (Illinois Oral Health Plan, IDPH) ha enumerado y realizado un mapa de recursos dentales al que se puede acceder en:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1a2ZGYxXW3nLd3RAn4kPKiSOxVXBP90Cj&usp=sharing>. A continuación se indican otras fuentes que pueden ser útiles en su búsqueda de servicios de salud bucodental.



Cuidado bucal y dental

1. "Encuentre un dentista" en el directorio de dentistas miembros de la Sociedad Dental del Estado de Illinois (Illinois State Dental Society, ISDS): <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dentist>
2. Recurso "Encuentre una clínica dental" en el sitio web de la ISDS: <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dental-clinic>. Esta es una lista de clínicas para personas con capacidad financiera limitada.
3. Centros de salud calificados por el gobierno federal de Illinois: <https://findahealthcenter.hrsa.gov>. Estos centros son para personas de bajos ingresos, sin seguro o residentes indocumentados.
4. Diversas páginas web del departamento de salud local indicarán si tienen un programa de salud oral.
5. Illinois tiene tres escuelas de odontología. La información sobre cómo acceder a la atención dental de urgencia está disponible llamando o visitando su sitio web.

Universidad de Illinois – Chicago

312-996-8636

<https://dentistry.uic.edu/patients/appointments>

Southern Illinois University- Alton

618-474-7000

<https://www.siue.edu/dental/patient-clinics/index.shtml>

Midwestern University – Downers Grove

630-743-4500

<https://www.mwuclinics.com/illinois/services/dental>



RECURSOS

1. Bushell, G. (23 de marzo de 2020). *COVID-19: our guide to looking after yourselves and others through better oral hygiene* (COVID-19: nuestra guía para cuidarse a sí mismo y a los demás a través de una mejor higiene bucal) Recuperado el 1.º de abril de 2020, de <https://www.dentalhealth.org/blog/covid-19-our-guide-to-looking-after-yourselfes-and-others-through-better-oral-hygiene>
2. Minter-Jordan, M. (26 de marzo de 2020). *Oral Health Matters*. (La salud bucodental es importante). Recuperado el 1.º de abril de 2020 de <https://whatsnew.dentaquest.com/the-impact-of-covid-19-on-the-oral-health-crisis/>
3. *What you need to know about COVID-19 Coronavirus Disease* (Lo que hay que saber sobre la enfermedad por coronavirus COVID-19). (20 de marzo de 2020). Recuperado el 1.º de abril de 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>
4. *Cold and Flu Season: 5 Ways to Care for Your Mouth When You're Sick* (Temporada de resfriados y gripe: 5 formas de cuidar su boca cuando está enfermo). Recuperado el 1.º de abril de 2020, de <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/c/cold-and-flu-season>
5. Weintraub, B. Z. (27 de agosto de 2020). *Oral Health and covid-19: Increasing the need for prevention and access* (La salud bucodental y la COVID-19: aumento de la necesidad de prevención y acceso). Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Recuperado el 31 de marzo de 2022 de https://www.cdc.gov/pcd/issues/2020/20_0266.htm
6. Colgate.com. 2022. *What Is Mask Mouth: Causes, Symptoms & Prevention* (¿Qué es la boca de mascarilla? Causas, síntomas y prevención) | Colgate®. [en línea] Disponible en: <<https://www.colgate.com/en-us/oral-health/threats-to-dental-health/what-is-mask-mouth>> [Consultado el 31 de marzo de 2022].
7. *Are "COVID Teeth" a thing? Should I be Concerned?* (¿Existen los "dientes COVID"? ¿Debería preocuparme?). (28 de marzo de 2022). Healthline. <https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/covid-teeth#fa-qs>